

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

В.М. Семенов

Современная спортивная деятельность, интенсивный рост спортивных результатов обусловил повышение актуальности и практической значимости в изучении закономерностей энергетического обеспечения спортсменов тренирующихся на выносливость и их работоспособность.

Работоспособность спортсмена - величина не постоянная. Она зависит от личных факторов, в первую очередь от состояния тренированности и изменяется в течение дня, в процессе самой работы - тренировки, соревнования и во время отдыха.

Целью данной работы стало изучение энергетического обеспечения и работоспособности спортсменов, тренирующихся на выносливость.

Мышечная деятельность как процесс требующий определенных затрат энергии, сопровождается расщеплением ряда сложных химических соединений, химическая энергия которых преобразуется в механическую энергию мышечных сокращений.

Работа совершаемая спортсменами тренирующихся на выносливость, выполняется в умеренной зоне мощности. Данная зона мощности характеризуется аэробным (окислительным) восстановлением АТФ. Вклад аэробного механизма может быть измерен путем регистрации количества потребленного кислорода.

Исследования показали, что тренировка повышает МПК на 30 - 35% в зависимости от частоты, длительности и интенсивности тренировки, а также от исходного уровня тренированности.

Результаты спортсменов тренирующихся на выносливость на 60 - 80% зависят от уровня аэробной производительности. Так, если МПК спортсмена менее 6 л/мин, он не сможет показать высокий результат. Поэтому одной из главных задач тренировки на выносливость является развитие и поддержание высокого уровня аэробной производительности.

Максимум потребления кислорода за 1 мин. не превышает 6 - 7 л даже у спортсменов международного класса. У не занимающихся спортом - МПК не превышает 2 - 3,5 л/мин.

Таким образом, при невысокой аэробной ёмкости требуется более значительное напряжение механизмов регуляции энергетического обмена. Аэробная направленность повышает интенсивность окислительных процессов, что оказывает влияние на увеличение объема выполняемой работы, т.е. работоспособности.